

UNIVERSIDAD DEL SURESTE ESCUELA DE MEDICINA

MATERIA:

NUTRICIÓN

CATEDRÁTICO:

DANIELA RODRÍGUEZ MARTÍNEZ

PRESENTA:

AXEL DE JESÚS GARCÍA PÉREZ

TRABAJO:

ENSAYO DEL ESTADO NUTRICO

GRADO Y GRUPO:

3° B

LUGAR Y FECHA:

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS. 05 DE SEPTIEMBRE DE 2020

VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIO

En el área de la nutrición la evaluación del estado nutricional es algo realmente importante pues este contiene un conjunto de evaluaciones clínicas, evaluaciones bioquímicas y otros métodos que nos van a permitir diagnosticar, evaluar y posteriormente hacer un seguimiento del estado nutricional de un paciente o sobre alguna población en especial del que se quiera sacar información para, como ya se mencionó; evaluar el estado de cada región.

En el estado nutricional se tienen en consideración tres puntos muy importantes a tomar en cuenta para este: La primera es el tipo de alimentación que el paciente ha estado llevando, Después se deberá de realizar un examen clínico-nutricional, posteriormente a eso se le aplicará los estudios antropométricos que nos indicarán con más precisión información del paciente, y por último se deberán de hacer los parámetros bioquímicos, los cuales son estudios de laboratorio que nos dirán aún con más precisión sobre el estado de salud del paciente con respecto a su estilo de vida alimenticia.

El interrogatorio se divide en tres puntos: el primero es la tendencia de consumo de cuantificada en siete días la cual es en donde se estudia las frecuencias de consumo de una lista de los alimentos y de la cantidad de cada uno de ellos que son consumidas cada vez.

El recordatorio de ingesta por tres días continuos o discontinuos, este tiene como propósito estudiar el consumo de los alimentos por parte del individuo durante tres días, se menciona que es aconsejable tomar por tres días de la semana y otro festivo o de un fin de semana.

Y el recordatorio de las 24 horas que consiste en hacer preguntas sobre la ingesta dietética del día anterior a la encuesta, especificando también, los alimentos, las preparaciones, las bebidas y demás consumos realizados durante y entre las comidas.

La historia clínica nutricional es un método tradicional del cual requiere de mucho análisis acerca de la ingesta de los alimentos que una persona anda acostumbrada. Su estructura está compuesta por tres componentes tradicionales efectivos que proporcionan una información global sobre el patrón de la ingesta habitual del individuo y también sobre la información detallada sobre algunos alimentos. Otras fuentes mencionan que es una serie de lógica de actividades realizadas para que se pueda dar a conocer y encontrar una solución a los problemas nutricios, este está basado en una metodología científica y que se lleva a cabo entre el nutriólogo y el paciente.

En la historia clínica nutricional se lleva a cabo una serie de datos ordenados que serán los que darán lugar al historial clínico nutricional, el primero son los datos básicos para la identificación del paciente, a estos datos se les conoce como la ficha de identificación y abarca la fecha de elaboración de este, el nombre del paciente, género; si es hombre o mujer, su fecha de nacimiento, ocupación, lateralidad, su nacionalidad, religión, teléfono, domicilio, por mencionar algunos. Posteriormente se debe hacer conocer el motivo de la consulta, este abarca el porqué de la consulta, el cómo ocurrió, sus malestares y desde cuándo había estado presentando dichos malestares.

Los antecedentes son de gran importancia pues con los datos que salgan a conocer describen mejor el origen del problema, estos problemas pueden deberse a antecedentes

familiares, pues aunque la persona se cuide de cierta manera hab´ra motivos muy internos que provoquen dichos problemas de salud, y lo otro es al respecto de los antecedentes personales patol3gicos de cualquier tipo.

Algo muy importante que se debe de saber es si el paciente est´ consumiendo alg´n tipo de suplementos y/o complementos, o si est´ trat´ndose con alg´n medicamento en la actualidad.

Cuando se realiza el historial cl´nico nutricional en mujeres resulta ser tratado de diferente manera pues la fisiolog´a con ellas es distinta a la de los hombres. A ellas se les pregunta sobre la edad en que tuvo su primera y su ´ltima menstruaci3n, sus d´as de ciclo, d´as de sangrado, Alg´n anticonceptivo en uso, el n´mero de embarazos, se le pregunta tambi3n si tuvo alg´n aborto y cu´ntos tuvo, tambi3n si est´ actualmente embarazada y su lactancia actual.

Con los datos anteriores recopilados de la mujer ser´ su tipo de alimenticio que llevar´ a cabo, incluye tambi3n en la activaci3n f´sica y sus h´bitos alimenticios. Para ello se tendr´ que tomar ciertos puntos a tratar como la forma en que considere su apetito, n´mero de comidas, regulaci3n en los horarios, tambi3n suceder´ que sus alimentos pueden cambiar en fines de semana, alimentos de consumo general, los alimentos que no consume y de los alimentos que le generen cualquier malestar y de qu3 tipo de malestar.

Dos de los indicadores que se mencionan mucho son los antropom3tricos y los bioqu´micos. Los indicadores antropom3tricos son aquellos que medir´n el peso, la talla y el ´ndice de masa corporal (IMC) con estas medidas obtenidas se puede saber sobre el estado de salud f´sico y tambi3n de la medida. Los indicadores bioqu´micos ser´n aquellos que nos ayuden a saber sobre c3mo se encuentra el colesterol, los triglic3ridos y la glucosa.

Seg´n las palabras dichas por la Organizaci3n Mundial de la Salud (OMS) la antropometr´a es una t3cnica incruenta y poco costosa, es port´til y es aplicable en todo el mundo para que se eval´e el tamaño, las proporciones y tambi3n sobre la composici3n del cuerpo humano. Refleja el estado nutricional y de salud que nos permitir´ predecir con exactitud el rendimiento, la salud y de la supervivencia del paciente con la que se est3 tratando su salud nutricional.

Para llevar a cabo las medidas antropom3tricas se deber´n llevar a cabo el uso de unas herramientas antropom3tricas para saber con precisi3n la talla, el peso y el ´ndice de masa corporal de la persona.

El primer instrumento se le conoce como b´scula de bioimpedancia, con ella nos permitir´ recoger los datos sobre el peso del paciente, o bien, se conocer´ los tipos de tejido que tiene un cuerpo humano gracias a la capacidad que tiene para conducir la electricidad. Se mide tambi3n el tipo de cantidad de agua y de grasa que tiene el cuerpo del paciente, as´ como tambi3n la masa 3sea y la masa muscular.

El siguiente instrumento es el plic3metro. Con este instrumento debemos observar siempre en la medida que este nos marque en la escala que siempre trae en la parte posterior. Este instrumento nos ayuda a medir la grasa corporal de las personas a trav3s de la medici3n de pliegues cut´neos. Este instrumento se debe de manejar cuidadosamente con el paciente a tratar, pues su forma consta especialmente es forma de un gancho del cual sirve para medir los ya mencionados pliegues cut´neo y debe de ser con cuidado ya que el toque

con el cuerpo del paciente debe ser leve pues puede generar dolor o simplemente una inconformidad, es por ello que se debe tener un permiso de poseer este instrumento y obviamente estar capacitado para manejarlo.

Con la cinta de medir podremos tomar las medidas de las circunferencias o perímetros del cuerpo de los pacientes. También se utiliza para que podamos localizar el punto medio entre dos referencias anatómicas.

Otro instrumento que se suele usar es el lápiz demográfico, este es un marcador especial utilizado en el ámbito de la medicina el cual nos permitirá escribir sobre cualquier superficie como la piel, el yeso o incluso el metal, en plásticos e incluso en vidrios. Es por esto que estos tipos de marcadores son ideales para marcar los puntos anatómicos sobre la piel humana y las escayolas.

El calibre es una clase de regla que nos va a permitir la medición de los diámetros para calcular la masa ósea del paciente en puntos muy concretos.

Para medir la talla es necesario que se repita la medida de esta al menos una vez al mes o cada quince días en los niños y en los adolescentes debido a que ellos están aún en un proceso de crecimiento más rápido que en la de un adulto, en este último se hace solo una vez. Las técnicas para medir la talla a una persona es la de colocar la persona en una posición recta, de pie, estos deben de permanecer juntos y con una serie de puntos en contacto con la pared, los talones, los glúteos y las escápulas deben estar de manera que nos aseguremos que la espalda esté bien pegada a la pared y la nuca. Y para que las medidas de altura sean las correspondientes se debe de aplicar el plano de Frankfort, este consiste en alinear la porción del oído; el trago, con la órbita del ojo, de manera que se forme una línea imaginaria horizontalmente recta.

MEDICINA HUMANA